

Cazuela de Salmn

Sirve: 6 Porciones

Esta cazuela, con salmón enlatado, es un plato completo y rápido de preparar.

Ingredientes

- 1 lata** salmón rosado, escurrido (alrededor de 14 onzas)
- 1 taza** macarrones (sin cocinar)
- 1 taza** agua
- 2 cucharadas** margarina
- 1** cebolla pequeña (picada)
- 2/3 taza** leche evaporada
- 2 cucharadas** harina
- 1 taza** queso cheddar bajo en grasa (rallado)
- 1 taza** guisantes verdes enlatados bajos en sodio (escurridos)

Preparación

1. Mezcle los macarrones, el agua y la margarina en un recipiente apto para microondas. Cubra ligeramente y cocine en microondas por 3 minutos.
2. Añada la leche y la harina. Cubra nuevamente y cocine en microondas por 3 minutos.
3. Incorpore el salmón y cocine en microondas por 2 minutos.
4. Añada el queso y los guisantes verdes, y cocine en microondas por 1 minuto.

Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook